
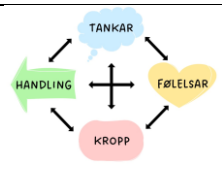






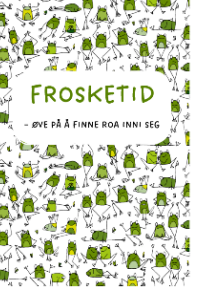
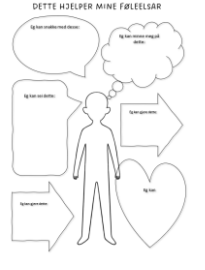


# INSTRUKSJONSARK - FØLELSER

Mål: Barnet/ungdommen lærer at det er normalt å kjenne mange vonde følelser etter mobbing, og hvorfor disse følelsene kommer. Dere finner ut hvilke vonde følelser som er mest plagsomme i hverdagen nå, og introduserer verktøy slik at den unge får prøve ulike verktøy som kan være til hjelp for å håndtere følelser i hverdagen.

	VERKTØY	HVORDAN BRUKE DETTE
1		<p><b>Samtale om følelser etter mobbing</b></p> <p>Dette arket er meint som støtte i samtalen med den unge. Skriv det ut, bruk det både som påminning til deg sjøl i samtalen, og som forutsigbarhet til barnet/ungdommen.</p> <p>I innsjekk er der sirkler for å fylle inn ansiktsuttrykk. Dette er meint som hjelp til å få fram den unge sine opplevinger. Dere kan evt. bruke skala fra 1-10 eller tommel opp/ned/bort.</p>
<b>GENERELL KUNNSKAP</b>		
2		<p><b>Den kognitive diamanten</b></p> <p>Denne møter vi nesten hver time. Poenget å få fram er at tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger påvirker hverandre gjensidig heile tida. Derfor går pilene alle veger. I dag skal vi fokusere på følelsene, men de henger tett sammen med resten. For eksempel om man kjenner skam/skyld/frykt så blir tankene mer negative/vonde, kroppen kan få flere plager eller smerter, og vi kan unngå å gjøre det som er bra for oss, eller gjøre ting som blir dumt for oss.</p>
3		<p><b>Hjertehjulet</b></p> <p>Kanskje kjenner den unge dette fra skolen? Hjertehjulet viser at følelsene våre har mange dimensjoner. De kommer som en reaksjon på noe og viser ofte utenpå oss, og i tillegg kjenner vi de inni oss på ulike steder. Alle følelser kommer med beskjeder til oss, med informasjon vi kan lytte til. Og i tillegg forteller de oss noe om hva vi trenger for å få det bra. Noen følelser skjuler andre følelser, eller kommer fordi det ligger andre følelser under. Som at vi blir sinte når vi kanskje egentlig er redde eller triste. I dag skal vi fokusere mest på det gule hjertet, altså <i>beskjedene</i> følelsene kommer med.</p>
4		<p>Dere kan eventuelt også se en av disse filmene sammen før dere går videre. <a href="#">Mobbing og følelser - YouTube</a> passer for ungdom og voksne, og <a href="#">Mobbing på skolen - YouTube</a> passer best for barn.</p> <p>Dere må ikke se film, men noen synes det gir et godt utgangspunkt for samtale.</p>
<b>HVA ER NORMALT:</b>		
5		<p><b>Vonde beskjeder fra følelsene etter mobbing</b></p> <p>Dette bildet viser mange av følelsene som er vanlig å kjenne etter mobbing, og eksempel på hva disse følelsene kommer for å fortelle. Sjøl om dette er vanlige beskjeder fra følelser etter mobbing, så betyr det ikke at disse beskjedene er sanne eller riktige, mange er faktisk heilt feil.</p> <p>Gå igjennom de ulike følelsene og vær merksam på hva som ser ut til å treffe den aktuelle unge.</p>
<b>HVORDAN ER DET FOR DEG?</b>		

6		<p><b>Mine vonde følelser etter mobbing</b></p> <p>Hvilke følelser kjenner dette barnet/ungdommen på etter det som har hendt? Hvor kjenner den unge det fysisk i kroppen/hodet, og hva kjennes det som følelsen prøver å fortelle?</p> <p>Dette er ikke lett, og kan være veldig uvant, men prøv litt sammen om dere kan få det til.</p> <p>Etter hvert som den unge forteller møter du det med validering: «Det er ikke noe rart at du kjenner det slik når du har opplevd dette», «Det er heilt normalt å kjenne det slik», «Så vondt dette må være for deg, jeg forstår godt at dette gjør hverdagen din vanskelig». «Når du kjenner det slik er det jo veldig lett å tenke og kjenne at det er sant, uten at det nødvendigvis er det».</p> <p>Dersom den unge gjennom denne oppgava viser tendens til å klandre seg sjøl for det som har hendt, uttrykker vi forståing for at det er normalt, men vi bør ikke stoppe der. Vi bør utfordre disse beskjedene fra følelsene med en varm, vennlig tone, for sjøl om det kjennes slik så stemmer det ofte ikke. Det følelsen prøver å oppnå er at vi passer på oss sjøl, og prøver å forhindre at dette skjer igjen, men det betyr ikke det at dette er den beste måten å passe seg på. Vi må forsøke å hjelpe følelsene slik at de ikke blir så vonde.</p> <p>Sjekk gjerne også om det er ofte, hvor sterkt, og langvarig. Og om det er noe den unge opplever er hjelpsomt når dette dukker opp.</p>
<p><b>HVA KAN HJELPE NÅR DET ER SLIK?</b></p>		
7		<p><a href="#">Hva hjelper når følelser gjør vondt? - YouTube</a></p> <p>Herifra er fokuset hva som kan gjøres for å få det bedre. Da kan dere eventuelt se denne filmen sammen, men dere må ikke.</p>
8		<p>Dette arket viser måter å hjelpe følelser på. Snakk sammen om de ulike strategiene. Er det noe av dette som er kjent for den unge? Noe som virker nyttig?</p>
9		<p>I dette heftet ligger det mange ulike øvinger som kan brukes når følelser gjør vondt, eller andre gangar. Dere kan godt prøve en av dem sammen. Eller bruk en av de som ligger som filmer som til dømes <a href="#">Pusten og følelser - YouTube</a></p> <p>Dersom ungdommen kjenner mye på skam kan det være lurt å se denne <a href="#">Kjenner du skam? - YouTube</a></p>
10		<p>Bruk dette arket for at eleven skal bli bevisst strategier som passer for seg. Eventuelt kan dere lage ulike ark for når den unge er heime eller på skolen? Eller dere kan lage ulike versjoner for ulike av følelsene som er mest plagsomme. Behova kan være annerledes når man er sint, enn når man er redd til dømes. Den unge har ennå ikke lært så mye om tanker og handlinger, så etter hvert vil det bli lettere å fylle ut alle boksene. Dere kan gjerne også tegne ansiktsuttrykk og hvor følelsen kjennes i kroppen på figuren.</p>
11		<p>Noter litt på samtalearket til slutt.</p>

